

転倒予防は寝たきり予防♪

高齢者の転倒の原因は多々ありますが、身体機能に関したのものとしては

- ・筋力（特に下肢）の低下
- ・バランス機能の低下
- ・視力低下や視覚障害
- ・とっさの判断力の低下
- ・鎮静剤や降圧剤など服薬による副作用



などが挙げられます。

おもに「加齢」による身体機能の低下となるため、これらすべての要因を改善することは困難ですが、その中の一部でも改善できれば転倒の確率を下げるすることができます。

転倒を防止するには、日頃から体を衰えさせないための「トレーニング」が重要です。

特に、高齢者の転倒予防には「下肢」の筋力トレーニングが効果的です。

- ①椅子に座ったまま、踵とつま先の上げ下げ
- ②椅子につかまって立ち、踵の上げ下げ
- ③椅子につかまっのスクワット
- ④足指のグーパー運動、タオルギャザー



などがおすすめです♪

タオルギャザー

事業所番号
3051480014

令和元年
5月号

新茶で一服♪心と体を健康に♪

立春から数えて八十八夜にあたる5月初旬。
爽やかで香り高い、新茶の季節になりました。



カテキン

・血圧、血糖、悪玉コレステロールの上昇を抑える効果

テアニン

・リラックス効果
・睡眠改善作用
・カフェインによる興奮作用を抑制

カフェイン

・覚醒作用 ・利尿作用

緑茶に含まれるカテキンには、生活習慣病を予防する効果が含まれています。また、強い太陽光を浴びない新茶特有のテアニンという物質は、心の健康に効果的と言われています。健康の為に一服して、ほっと一息ついてみませんか？

5月からできる！

暑さに負けない体づくり♪



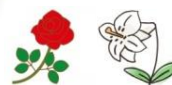
熱中症は真夏のみ起こるものではありません。

5～6月の暑い日にも熱中症に陥るリスクがあり、注意が必要です。なかでも高齢者は、若年者より重度の熱中症にかかりやすく、特に注意が必要だといわれています。

特に5月の熱中症は、前日との温度差に注意が必要です。

急に気温が上がる日は屋内でもこまめな水分補給を忘れずに！

梅雨の前に夏のリハーサルと思って、暑さに慣れる体づくりをしたいですね(^_^)



サービス内容の変更・追加・新規依頼等は

窓口担当：吉岡 大祐 までよろしくお願ひします

発行元

医療法人同仁会

老人保健施設カルフル・ド・ルポ

海南市築地1番地61

TEL073-483-1000

FAX073-483-8200